

1月

お買い物ついでに体を動かそう!

ヨガ・エアロビクス・HIIT・
ZUMBA®・筋トレ・ストレッチ

フレンドコースプログラムに参加できる

ロコモK.Oフレンド募集

フレンド会員 月額 3,850円(税込)

※マシンはご利用いただけません ※フレンドコースは横手店で開催します。

ヨガ・エアロビクス・HIIT (燃焼トレーニング)・ZUMBA・
筋トレ・ストレッチなど月に 30 回ランダムに開催される
フレンドコースの全てのプログラムに参加できます。

コース参加回数券

- ・1枚..... 750円
- ・3枚セット 2,150円
- ・5枚セット 3,000円

参加方法 // LINE または店頭でお申込み

2週間体験

2,150円(税込)

※全てのフレンドコースプログラムを
お試しください。

1月のフレンドコーススケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ZUMBA 14:00
4 HIIT 14:00	5 ヨ ガ 16:00 有料 ZUMBA 19:00	6 やさしいエアロ 13:30	7 ストレッチ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	8 エアロ 18:45	9 ゆる HIIT 9:30	10 筋トレ 14:00
11 エアロ 10:00	12 チェアストレッチ 15:30 有料 ZUMBA 19:00	13 やさしいエアロ 15:30	14 HIIT 15:00 クラシックバレエ 19:15 有料	15 ZUMBA 18:45	16 ストレッチ 13:30	17 ゆるHIIT 13:30 ヨ ガ 14:30 有料
18 やさしいエアロ 14:00	19 チェアストレッチ 9:30 有料 ZUMBA 19:00	20 HIIT 14:00	21 リラックスエアロ 11:00 クラシックバレエ 19:15 有料	22 ZUMBA 18:45	23 チェアエアロ 9:30	24 ヨ ガ 13:00
25 筋トレ 10:00	26 リラックスエアロ 15:30 有料 ZUMBA 19:00	27 エアロ 13:30	28 筋トレ 13:30 クラシックバレエ 19:15 有料	29 ゆるHIIT 18:45	30 チェアエアロ 14:30	31 リラックスエアロ 15:00

※ロコモ K.O フレンドコースのスケジュールは、毎月月末に掲示と SNS にてお知らせします。

※フレンド会員の方は、期間中回数の制限なく全てのフレンドコースに参加できます。

※有料レッスンの詳細は別紙

《スタジオレッスンのご案内》をご確認下さい。

※各スクール予約優先となります。

コースの
予約はこちらから



フィットネススクール

ロコモK.O

横手スーパーモールラッキー店

0182-23-8484